

возраст: 3-7 лет A2:L17 период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные	
			белки	жиры	углев		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Неделя первая День : понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
161	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	7,57	4,63	36,31	228,1	0,08	0,03	0	6,4	1,52
52	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
951	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	0,34	96	0,02
<b>Второй завтрак</b>											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Всего:</b>		<b>520</b>	<b>15,17</b>	<b>13,79</b>	<b>85,95</b>	<b>537,88</b>	<b>0,26</b>	<b>0,39</b>	<b>2,34</b>	<b>116</b>	<b>3,28</b>
<b>Обед</b>											
5	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	12,44	9,24	12,56	183	0,07	0,09	33,45	48,31	0,86
122	Тефтели из говядины	70	19,33	8,18	6,04	175,1	0,055	0,1	1	11,3	1,87
110	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	6,8	6,3	5,9	206,2	0,24	0,09	0	2,97	9,96
б/н	Хлеб урожайный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0		0,76
857	Кисель из клюквы, брусники, смородины	180	0,08	0,04	23,53	94,68	0,011	0,033	0,39	31,8	1,24
54-8з	Салат из белокачанной капусты с	30	0,49	0,03	2,89	40,8	0,01	0,01	11	14	0
<b>Всего:</b>		<b>661</b>	<b>42,33</b>	<b>24,28</b>	<b>71,35</b>	<b>802,78</b>	<b>0,431</b>	<b>0,353</b>	<b>45,84</b>	<b>108,38</b>	<b>14,69</b>
<b>Полдник</b>											
58	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,058	0	1,26	216	0,18
126	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0,0004	0,006	1,08	180	0
<b>Всего:</b>		<b>220</b>	<b>5,54</b>	<b>5,8</b>	<b>39,12</b>	<b>236,6</b>	<b>0,0584</b>	<b>0,006</b>	<b>2,34</b>	<b>396</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>											
305	Котлета из мяса птицы	90	11	10,5	12,6	183	0	0	0,55	101	0,8
45	Винегрет	130	8,68	19,4	29,16	272,9	0,11	0,08	205	46,4	1,7
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
<b>Всего:</b>		<b>460</b>	<b>22,96</b>	<b>33,4</b>	<b>76,52</b>	<b>603,36</b>	<b>0,2704</b>	<b>0,186</b>	<b>205,63</b>	<b>209,4</b>	<b>4,44</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1861</b>	<b>86</b>	<b>77,27</b>	<b>272,94</b>	<b>2180,62</b>	<b>1,0198</b>	<b>0,935</b>	<b>256,15</b>	<b>829,78</b>	<b>22,59</b>

3-7 лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные	
			белки	жиры	углев		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Неделя первая День : вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
378	Каша пшеничная с маслом	180/3	5,99	9,2	54,67	210,13	0,07	23	2,25	183,72	0,41
508	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	135,9	0,04	0,14	1,75	165	0,6
96	Бутерброд с маслом , с сыром	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
<b>Второй завтрак</b>											
118	Яблоко	70	0,52	0,52	12,77	61,31	0	0	18,4	29,44	4,12
	<b>Всего:</b>	<b>468</b>	<b>13,46</b>	<b>18,73</b>	<b>101,06</b>	<b>515,34</b>	<b>0,14</b>	<b>23,17</b>	<b>22,4</b>	<b>384,76</b>	<b>5,47</b>
<b>Обед</b>											
128	Сельдь с луком	90	11,85	11,44	1,9	158	0,02	0,09	2,1	61	9
74	Рассольник со сметаной (т.о)	200/10	2,5	4,6	18,8	127	0,064	0,069	9,55	12,36	0,65
276	Жаркое по - домашнему	200	2,3	4,14	24,05	141,8	0,6	0,2	0,8	31,6	2,1
б/н	Хлеб урожайный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
868	Компот из сух.фруктов витаминиз.	200	0,23	0	15,52	64,42	0,15	0,07	0	12,6	2,85
	<b>Всего:</b>	<b>745</b>	<b>20,07</b>	<b>20,67</b>	<b>80,7</b>	<b>594,22</b>	<b>0,879</b>	<b>0,459</b>	<b>12,45</b>	<b>126,56</b>	<b>15,36</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226	0,19
4	Штолик с повидлом	90	6,3	5,1	43,7	205	0	0	3,9	27	0
	<b>Всего:</b>	<b>270</b>	<b>11,78</b>	<b>9,98</b>	<b>52,77</b>	<b>307</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>6,36</b>	<b>253</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>											
54-10	Омлет натуральный	150	12,68	17,95	3,25	225,2	0,07	0,4	0	110	2
501	Чай с лимоном	180/5	0,04	0	12,13	50	0,003	0,01	2,8	10	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,5	0,05	2,05	16,5	0,02	0,02	1	5	0
	<b>Всего:</b>	<b>425</b>	<b>17,38</b>	<b>18,4</b>	<b>38,19</b>	<b>386,1</b>	<b>0,253</b>	<b>0,53</b>	<b>3,88</b>	<b>175</b>	<b>4,24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1908</b>	<b>62,69</b>	<b>67,78</b>	<b>272,72</b>	<b>1802,66</b>	<b>1,352</b>	<b>24,439</b>	<b>45,09</b>	<b>939,32</b>	<b>25,26</b>

возраст: 3-7 лет период: осенне-зимний



№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные	
			белки	жиры	углев		В1	В2	С	Са	Fe

Неделя первая День : среда

<b>Завтрак</b>											
237	Творожно- манная запеканка со сгущенным молоком	150/30	10,62	12,12	19,4	202,5	0	0	0	63,2	219
501	Чай с молоком	180	3,12	3,27	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6
52	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
<b>Второй завтрак</b>											
118	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,91	0,02	0,032	0,07	95	0,71
	<b>Всего:</b>	<b>495</b>	<b>16,32</b>	<b>19,96</b>	<b>59,93</b>	<b>456,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,202</b>	<b>0,73</b>	<b>292,8</b>	<b>220,65</b>
<b>Обед</b>											
11	Салат из репчатого лука	50	0,61	3,05	5,8	53,4	0,14	0,2	58,35	263,1	6,03
57	Борщ со сметаной	200	2	5	14,11	109,8	0	0	627	43	1,45
б/н	Плов с мясом	180	14,92	12,5	21,36	257	0,045	0,1	2,05	27	1,05
б/н	Хлеб урожайный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
868	Напиток из шиповника	180	0,23	0	15,52	64,42	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<b>Всего:</b>	<b>655</b>	<b>20,95</b>	<b>21,04</b>	<b>77,22</b>	<b>587,62</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>777,4</b>	<b>361,3</b>	<b>9,86</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Вафли	50	5,48	4,88	9,07	102	0,07	0,04	0	11,3	0,73
126	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0,072	0,48	0,9	259,2	0,72
	<b>Всего:</b>	<b>230</b>	<b>10,7</b>	<b>10,64</b>	<b>16,27</b>	<b>208,2</b>	<b>0,142</b>	<b>0,52</b>	<b>0,9</b>	<b>270,5</b>	<b>1,45</b>
<b>Ужин</b>											
103	Картофельная запеканка с мясом	200/4	10,3	11,62	24,89	245,49	0,15	0,18	3,2	40,09	2,75
87	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,01	0,02	2,8	16	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
	<b>Всего:</b>	<b>484</b>	<b>14,34</b>	<b>18,68</b>	<b>62,73</b>	<b>440,55</b>	<b>0,3204</b>	<b>0,306</b>	<b>6,08</b>	<b>118,09</b>	<b>4,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>62,31</b>	<b>70,32</b>	<b>216,15</b>	<b>1692,84</b>	<b>0,7724</b>	<b>1,408</b>	<b>785,11</b>	<b>1042,69</b>	<b>236,95</b>

1-1 лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные	
			белки	жиры	углев		B1	B2	C	Ca	Fe

Неделя первая День : четверг

<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200/3	6,22	7,14	25,94	181	0,08	0,06	0	182,62	0,31
96	Бутерброд с маслом, с сыром	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	0,05	0,05	0	96,1	0,71
951	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	0,34	96	0,02
<b>Второй завтрак</b>											
11.1	Мандарин	73	0,57	0,25	18	73	0,07	0,05	111	62,9	0,5
	<b>Всего:</b>	<b>521</b>	<b>16,09</b>	<b>19,11</b>	<b>93,52</b>	<b>592,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,48</b>	<b>111,34</b>	<b>437,62</b>	<b>1,54</b>
<b>Обед</b>											
81	Суп гороховый с мясом	200/13	3,9	6,7	25,3	104	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48
48	Печень тушенная в сметане	100	13,94	4,18	5,22	114,29	0,243	1,67	25,82	18,13	5,35
297	Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,3	0,07	0,012	0	7,6	0,63
33	Салат из свеклы	50	0,94	3,11	10,8	68,9	0,009	0,018	5,1	25,33	0,96
б/н	Хлеб урожайный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
22	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0	18,95	73,82	0	0	3,75	10,36	0,15
	<b>Всего:</b>	<b>748</b>	<b>26,96</b>	<b>18,76</b>	<b>91,64</b>	<b>637,31</b>	<b>0,487</b>	<b>1,809</b>	<b>46,17</b>	<b>127,08</b>	<b>10,33</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Булочка заказная	90	6,3	5,1	43,7	205	0	0	3,9	27	0
б/н	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226	0,19
	<b>Всего:</b>	<b>270</b>	<b>11,78</b>	<b>9,98</b>	<b>52,77</b>	<b>307</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>6,36</b>	<b>253</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>											
79	Салат "Овощная мозайка"	60	0,91	6,08	4,71	78	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
248	Рыбные биточки	115	15,5	6,8	5,6	150,7	0,133	0,123	1,891	23,44	0,687
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
501	Чай с лимоном	180/5	0,04	0	12,13	50	0,003	0,01	2,8	10	0,8
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>19,61</b>	<b>13,28</b>	<b>43,2</b>	<b>373,1</b>	<b>0,476</b>	<b>0,363</b>	<b>36,091</b>	<b>136,14</b>	<b>4,577</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1939</b>	<b>74,44</b>	<b>61,13</b>	<b>281,13</b>	<b>1909,89</b>	<b>1,383</b>	<b>2,932</b>	<b>199,961</b>	<b>953,84</b>	<b>16,637</b>



... 3-7 лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг. ценность	Витамины мг			Минеральные	
			белки	жиры	углев.		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Неделя первая День : пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
384	Каша геркулесовая с маслом	180/4	5,99	9,2	54,67	237,3	0,96	1,21	194	195,1	0,91
52	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
<b>Второй завтрак</b>											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Всего:</b>		<b>519</b>	<b>8,91</b>	<b>16,66</b>	<b>93,39</b>	<b>440,58</b>	<b>1,0004</b>	<b>1,256</b>	<b>196</b>	<b>220,7</b>	<b>3,15</b>
<b>Обед</b>											
36	Салат из соленых огурец с луком репчатым	60	1,46	3,08	4,29	50	0,02	0,02	6	13,8	0,36
76	Суп полевой со сметаной(то)	200/4	3,2	8,2	25,09	90,6	0,036	0,054	7,92	20,88	1,26
249	Гуляш из мяса	85	12,44	9,24	15,52	64,42	0,46	0,08	1,2	11,94	1,5
б/н	Хлеб урожайный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
322	Картофельное пюре	150	4,3	53,35	20,52	198,7	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
19	Компот из свежих фруктов витаминиз.	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0,04	3,2	14	0,5
<b>Всего:</b>		<b>744</b>	<b>32,35</b>	<b>82,12</b>	<b>103,71</b>	<b>576,09</b>	<b>0,726</b>	<b>0,344</b>	<b>38,49</b>	<b>110,7</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>											
126	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0,0004	0,006	1,08	180	0
б/н	Печенье	50	5,48	4,88	9,07	102	0,009	0,001	0	5,8	0,42
<b>Всего:</b>		<b>230</b>	<b>10,7</b>	<b>10,64</b>	<b>16,27</b>	<b>208,2</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,007</b>	<b>1,08</b>	<b>185,8</b>	<b>0,42</b>
<b>Ужин</b>											
б/н	Овощная запеканка	200	0,14	0,05	3,46	13,3	0,071	0,061	27,21	43,89	0,88
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
<b>ВСЕГО</b>		<b>440</b>	<b>3,42</b>	<b>3,55</b>	<b>38,22</b>	<b>160,76</b>	<b>0,2314</b>	<b>0,167</b>	<b>27,29</b>	<b>105,89</b>	<b>2,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1933</b>	<b>55,38</b>	<b>112,97</b>	<b>251,59</b>	<b>1385,63</b>	<b>1,9672</b>	<b>1,774</b>	<b>262,86</b>	<b>623,09</b>	<b>11,89</b>

возраст: 3-7 лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углев		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Неделя вторая День : понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
378	Каша пшеничная с маслом	180/3	5,99	8,31	54,67	210,13	0,062	0,328	1,94	238,66	0,598
52	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
951	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	0,34	96	0,02
<b>Второй завтрак</b>											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Всего:</b>		<b>498</b>	<b>13,59</b>	<b>17,47</b>	<b>104,31</b>	<b>519,91</b>	<b>0,242</b>	<b>0,688</b>	<b>4,28</b>	<b>348,26</b>	<b>2,358</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Суп рыбный из консервов	250	8,11	4,43	18	143,6	0,137	0,115	9,74	39,3	0,8
102	Зразы рубленые с яйцом	80	9,03	6,3	3,81	107	0,04	0,06	1,1	27,03	0,86
110	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	6,8	6,3	5,9	206,2	0,15	0,07	0	12,6	2,85
868	Компот из сух.фруктов витаминиз.	200	0,23	0	15,52	64,42	0,15	0,07	0	12,6	2,85
б/н	Хлеб урожайный	45	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
б/н	Салат из капусты	55	0,94	3,04	4,47	48,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
<b>Всего:</b>		<b>755</b>	<b>27,45</b>	<b>20,61</b>	<b>67,63</b>	<b>665,92</b>	<b>0,55</b>	<b>0,39</b>	<b>27,06</b>	<b>123,26</b>	<b>8,51</b>
<b>Полдник</b>											
56	Пастила	40	0,2	0	32	129,6	0	0,004	0	8,4	0,64
126	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0,0004	0,006	1,08	180	0
<b>Всего:</b>		<b>220</b>	<b>5,42</b>	<b>5,76</b>	<b>39,2</b>	<b>235,8</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,01</b>	<b>1,08</b>	<b>188,4</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>											
40	Птица отварная	90	7,12	4,59	0	0	0,07	0,07	0,8	10	0,7
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
79	Салат "Овощная мозайка"	60	0,91	6,08	4,71	78	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
<b>Всего:</b>		<b>390</b>	<b>11,31</b>	<b>14,17</b>	<b>39,47</b>	<b>225,46</b>	<b>0,4104</b>	<b>0,306</b>	<b>32,2</b>	<b>72</b>	<b>4,29</b>
							0,4104				
<b>Итого за день:</b>		<b>1863</b>	<b>57,77</b>	<b>58,01</b>	<b>250,61</b>	<b>1647,09</b>	<b>1,2028</b>	<b>1,394</b>	<b>64,62</b>	<b>731,92</b>	<b>15,798</b>



7 лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные вещ-	
			белки	жиры	углев		В1	В2	С	Са	Fe

**Неделя вторая День : вторник**

<b>Завтрак</b>											
384	Каша рисовая с маслом	200	5,99	9,2	54,67	237,3	0,1	0,243	2,25	184,2	0,56
96	Бутерброд с маслом, с сыром	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	0,05	0,05	0	96,1	0,71
508	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	135,9	0,04	0,14	1,75	165	0,6
<b>Второй завтрак</b>											
118	Груша	100	0,28	0,21	7,21	32,91	0,02	0,032	0,07	95	0,71
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>15,42</b>	<b>20,98</b>	<b>105,54</b>	<b>585,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,465</b>	<b>4,07</b>	<b>540,3</b>	<b>2,58</b>
<b>Обед</b>											
128	Сельдь с луком	90	11,85	11,44	1,9	158	0,02	0,09	2,1	61	9
29	Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	3,37	4,49	11,02	110,11	0,07	0,05	8,78	38,66	1,33
1	Азу	90	9,4	6,69	17,4	93	0,07	0,05	8,78	38,66	1,33
б/н	Хлеб урожайный	45	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
322	Картофельное пюре	150	4,3	53,35	20,52	198,7	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
874	Компот из кураги	180	0,27		18,99	79,1	0,006	0,01	0,36	0,36	0,88
	<b>Всего:</b>	<b>769</b>	<b>31,53</b>	<b>76,51</b>	<b>89,76</b>	<b>734,91</b>	<b>0,381</b>	<b>0,378</b>	<b>40,19</b>	<b>192,81</b>	<b>14,56</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226	0,19
б/н	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8	0	0	4	39,7	9,4
	<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>7,68</b>	<b>9,49</b>	<b>40,27</b>	<b>292,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>6,46</b>	<b>265,7</b>	<b>9,59</b>
<b>Ужин</b>											
320	Овощное рагу	250	10,46	11,6	54,9	284,94	0,071	0,064	27,21	43,89	0,88
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
501	Чай с лимоном	180/5	0,04	0	12,13	50	0,003	0,01	2,8	10	0,8
	<b>Всего:</b>	<b>475</b>	<b>13,66</b>	<b>12</b>	<b>87,79</b>	<b>429,34</b>	<b>0,234</b>	<b>0,174</b>	<b>30,09</b>	<b>103,89</b>	<b>3,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2049</b>	<b>68,29</b>	<b>118,98</b>	<b>323,36</b>	<b>2042,08</b>	<b>0,905</b>	<b>1,297</b>	<b>80,81</b>	<b>1102,7</b>	<b>29,85</b>

лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные вещ	
			белки	жиры	углев		B1	B2	C	Ca	Fe

Неделя вторая День : среда

<b>Завтрак</b>											
270	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,68	7,22	27,55	200	0,062	0,328	1,95	238,66	0,598
52	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
501	Чай с молоком	180	3,12	3,27	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6
<b>Второй завтрак</b>											
118	Банан	100	1,77	0,6	24,58	112,32	0,04	0,05	9,2	35,1	4,2
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>13,87</b>	<b>15,45</b>	<b>85,45</b>	<b>533,38</b>	<b>0,152</b>	<b>0,548</b>	<b>11,81</b>	<b>408,36</b>	<b>5,738</b>
<b>Обед</b>											
68	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
134	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и мясом	206/8	8,27	5,47	10,97	146,67	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
73	Мясные ежики	80	14,18	13,9	3,49	195,83	0,05	0,12	2,05	9,03	1,99
297	Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,3	0,07	0,012	0	7,6	0,63
б/н	Хлеб урожайный	45	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
857	Кисель из клюквы, брусники, см	180	0,08	0,04	23,53	94,68	0,011	0,033	0,39	31,8	1,24
	<b>Всего:</b>	<b>719</b>	<b>30,45</b>	<b>27,06</b>	<b>92,44</b>	<b>753,28</b>	<b>0,271</b>	<b>0,283</b>	<b>17,94</b>	<b>123,82</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Венская сдоба	60	5,7	9,09	40,36	268	0,04	0,04	4	39,7	9,4
251	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0,0004	0,006	1,08	180	0
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,006</b>	<b>1,08</b>	<b>180</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
4	Салат зимний	100	1,03	2,15	7,35	62,7	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
б/н	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
247	Рыба тушеная с овощами	80	19,27	8,47	22,57	244,7	0,03	0,07	112	1,3	0,48
	<b>Всего:</b>	<b>450</b>	<b>23,58</b>	<b>14,12</b>	<b>64,68</b>	<b>454,86</b>	<b>0,3704</b>	<b>0,306</b>	<b>143,4</b>	<b>116</b>	<b>4,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>73,12</b>	<b>62,39</b>	<b>249,77</b>	<b>1847,72</b>	<b>0,7938</b>	<b>1,143</b>	<b>174,23</b>	<b>828,18</b>	<b>15,908</b>



лет период: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углев		В1	В2	С	Са	Fe

Неделя вторая День : четверг											
<b>Завтрак</b>											
237	Творожно- манная запеканка со сгущенным молоком	150/30	10,62	12,12	19,4	202,5	0	0	0	63,2	219
96	Бутерброд с маслом, с сыром	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	0,05	0,05	0	96,1	0,71
951	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	0,34	96	0,02
<b>Второй завтрак</b>											
118	Яблоко	70	0,52	0,52	12,77	61,31	0	0	18,4	29,44	4,12
<b>Всего:</b>		<b>518</b>	<b>20,44</b>	<b>24,36</b>	<b>81,75</b>	<b>602,29</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>18,74</b>	<b>284,74</b>	<b>223,85</b>
<b>Обед</b>											
82	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/10	2,23	7,4	15,9	125	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01
б/н	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	13,77	19,11	29,46	318,6	7	12,45	33	108	4,9
868	Компот из сух.фруктов витаминиз.	200	0,23	0	15,52	64,42	0,15	0,07	0	12,6	2,85
б/н	Хлеб урожайный	45	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
<b>Всего:</b>		<b>675</b>	<b>18,57</b>	<b>27,05</b>	<b>80,81</b>	<b>604,02</b>	<b>7,228</b>	<b>12,619</b>	<b>40,59</b>	<b>148,33</b>	<b>9,66</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Вафли	50	5,48	4,88	9,07	102	0,07	0,04	0	11,3	0,73
б/н	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226	0,19
<b>Всего:</b>		<b>5252</b>	<b>225,4</b>	<b>223,82</b>	<b>777,15</b>	<b>5854,46</b>	<b>16,5614</b>	<b>28,105</b>	<b>588,31</b>	<b>2563,32</b>	<b>501,388</b>
<b>Ужин</b>											
54	Омлет натуральный	150	12,68	17,95	3,25	225,2	0,07	0,4	0	110	2
501	Чай с лимоном	180/5	0,04	0	12,13	50	0,003	0,01	2,8	10	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
42	Салат из моркови	60	0,69	1,9	4,79	39,9	0,03	0,03	1,63	2,75	0,33
<b>Всего:</b>		<b>435</b>	<b>16,57</b>	<b>20,25</b>	<b>40,93</b>	<b>409,5</b>	<b>0,263</b>	<b>0,54</b>	<b>4,51</b>	<b>172,75</b>	<b>4,57</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>6880</b>	<b>280,98</b>	<b>295,48</b>	<b>980,64</b>	<b>7470,27</b>	<b>24,2424</b>	<b>41,634</b>	<b>652,15</b>	<b>3169,14</b>	<b>739,468</b>

лет период: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества			Энерг ценность	Витамины мг			Минеральные вещ-	
			белки	жиры	углев		B1	B2	C	Ca	Fe

**Неделя вторая День : пятница**

<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая	200/3	6,22	7,14	25,94	181	0,08	0,06	0	182,62	0,31
52	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
501	Чай с молоком	180	3,12	3,27	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6
<b>Второй завтрак</b>											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Всего:</b>	<b>495</b>	<b>640,64</b>	<b>687,15</b>	<b>2252,27</b>	<b>17204,63</b>	<b>56,4558</b>	<b>97,357</b>	<b>1373,26</b>	<b>7505,62</b>	<b>1720,586</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,1	4,89	6,1	24,48	0	0	10,23	0	0
б/н	Суп с галушками	200	1,04	0,21	8,48	41,6	0,123	0,139	11,56	27,46	34,1
322	Картофельное пюре	150	4,3	53,35	20,52	198,7	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
б/н	Хлеб урожайный	45	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
22	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0	18,95	73,82	0	0	3,75	10,36	0,15
248	Биточки рыбные	115	15,5	6,8	5,6	150,7	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
	<b>Всего:</b>	<b>770</b>	<b>24,41</b>	<b>65,79</b>	<b>79,58</b>	<b>585,3</b>	<b>0,418</b>	<b>0,417</b>	<b>51,17</b>	<b>204,75</b>	<b>37,12</b>
<b>Полдник</b>											
56	Пастила	40	0,2	0	32	129,6	0	0,004	0	8,4	0,64
251	Кисломолочный напиток	150/180	5,22	5,76	7,2	106,2	0,0004	0,006	1,08	180	0
	<b>Всего:</b>	<b>220</b>	<b>5,42</b>	<b>5,76</b>	<b>39,2</b>	<b>235,8</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,01</b>	<b>1,08</b>	<b>188,4</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>											
282	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,18	0,88	29,77	2,29
79	Свекла тушенная	120	2,15	4,13	12,89	96	0,04	0,05	15,45	54	1,8
25	Чай с сахаром	200	0,12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	0	12	0,5
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,16	0,1	0,08	50	1,44
	<b>Всего:</b>	<b>440</b>	<b>17,87</b>	<b>16,87</b>	<b>60,21</b>	<b>426,46</b>	<b>0,3204</b>	<b>0,336</b>	<b>16,41</b>	<b>145,77</b>	<b>6,03</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1925</b>	<b>688,34</b>	<b>775,57</b>	<b>2431,26</b>	<b>18452,19</b>	<b>57,1946</b>	<b>98,12</b>	<b>1441,92</b>	<b>8044,54</b>	<b>1764,376</b>